

Du 3 au 30
Avril

On mange quoi en Avril ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Rôti de porc à la moutarde	Escalope de dinde et patates douces sautées caramélisées	Risotto de Betterave	Rôti de porc à la moutarde	Crumble de légumes	Nuggets aux graines de sésame avec frites	Salade de mâche aux betteraves et feta
Semaine 2	Saucisse et gratin de brocoli, patates et carottes	Curry d'agneau	Tarte épinards, saumon, féta et noisettes, et salade verte	Curry d'agneau	Filet de lieu noir, et crumble de brocoli aux noix de pecan	Nems avec riz cantonnais	Fallafels et salade verte
Semaine 3	Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	Brick à la viande hachée	Pavé de saumon au Boursin accompagné de poireaux	Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	Fondue bourguignonne	Tagliatelles à la crème de poireaux	Frisée aux lardons
Semaine 4	Médallions de porc au cidre et tagliatelles fraîches	Dos de cabillaud avec petits pois et carottes	Risotto de boulgour aux crevettes et au lait-de-coco	Médallions de porc au cidre et tagliatelles fraîches	Riz pilaf aux petits pois et chorizo	Filets de maquereau, et poêlée de chou frisé et boulgour	Salade de chèvre chaud

Mes recettes

Plat	Ingrédients (4 pers)	Recette
Gratin de ravioles, tomate, chèvre, pesto	2 paquets de 4 plaques de ravioles nature / 6 tomates longues / 1 pot de pesto / 1 bûche de chèvre / 25cl de crème fraîche / parmesan	Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans un plat à gratin, disposez des rondelles de tomates. Recouvrir d'une plaque de ravioles, puis de crème fraîche, de rondelles de chèvre, de pesto et à nouveau de rondelles de tomates. Recommencez jusqu'à la dernière plaque recouverte de la même préparation. Saupoudrez de parmesan ou de grana. Enfournez 20 minutes. <i>Source : Marmiton</i>
Brick à la viande hachée	1 paquet de feuilles de brick / ½ c.à.c de gingembre en poudre / 3 pincées de cannelle / safran / 1 c.à.c de curcuma / 1 c.à.s de persil hachée / 300g de viande hachée / 40g de beurre / 1 oignon / 2 oeufs	Hachez très finement l'oignon puis faites-le suer dans le beurre 5 min. Rajoutez la viande hachée, le persil, le safran pur, le curcuma, le gingembre, la cannelle, le poivre et le sel. Mélangez soigneusement le tout avec une cuillère en bois tout en essayant d'écraser la viande hachée afin d'obtenir des petits morceaux et non un ensemble compact. Laissez cuire 10 min tout en remuant sans cesse. Ajoutez les œufs et mélangez encore une fois sans s'arrêter jusqu'à ce qu'à ce que les œufs cuisent avec la viande. Laissez refroidir. Façonnez les bricks. Prendre 1/2 feuille dans le sens de la longueur, rabattre les côtés vers le centre pour obtenir une bande rectangulaire, placez une cuillère à soupe de farce à l'une des extrémités, puis replier pour former un triangle en veillant à bien enfermer la farce. Coller l'extrémité avec un oeuf battu si besoin. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la farce. Préchauffez le four à 180°C puis les mettre à cuire pendant 15 min. Accompagnez d'une salade <i>Source : 750g</i>
Pavés de saumon au Boursin accompagné de poireaux	4 pavés de saumon / 1 boîte de Boursin / 3 poireaux	Préchauffez le four à 180°. Coupez les blancs de poireaux en rondelles, et les faites revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Mettre les saumons en papillote dans du papier alu, les recouvrir d'une couche de Boursin Enfournez pour 25 min.
Tagliatelles à la crème de poireaux	500g de tagliatelles / 2 ou 3 beaux poireaux / 150g de lardons / 1 petit pot de crème fraîche / beurre, sel, poivre / Parmesan	Laver puis couper les poireaux en fines rondelles, les mettre à fondre environ 15 mn dans une poêle avec un bon morceau de beurre (remuer souvent). Mettre les tagliatelles à cuire comme indiqué sur le paquet. Attendre que les poireaux soient bien fondus et ajouter les lardons, faire dorer. Hors du feu, mettre la crème fraîche et remuer, poivrer et saler à votre goût. Egoutter les tagliatelles, les mettre dans un plat et verser la sauce aux poireaux dessus. Ajouter du parmesan râpé. Servir aussitôt. <i>Source : Marmiton</i>
Frisée aux lardons	1 frisée / 2 échalotes / margarine / vinaigre de framboise / miel / 15cl de crème fraîche / environ 300g de lardons / 1 pomme / croutons	Faire revenir les échalotes dans la margarine jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez ensuite les lardons, faites les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien bruns. Ajoutez une petite tasse d'eau. Ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre. Ensuite la crème fraîche. Liez avec le miel. Préparez sur une assiette : Un peu de frisée / Des dés de pommes. / Quelques croûtons. Egoutter les tagliatelles, les mettre dans un plat et verser la sauce aux poireaux dessus. Ajouter du parmesan râpé. Servir aussitôt. <i>Source : Marmiton</i>

Semaine 3
Du 17/04 au 23/04

Mon organisation

J'ai choisi de vous présenter une organisation avec une cuisine de 2 jours par semaine, espacés de quelques jours (le WE et le jeudi), mais libre à vous de l'adapter ! Vous pouvez tout faire le WE, ou choisir deux jours dans la semaine en fonction de votre emploi du temps !

De plus, cette organisation tient compte de repas préparés avec des légumes frais, mais vous pouvez tout à fait acheter des légumes surgelés ou en conserves si vous préférez, pour encore plus de rapidité.

Jour de cuisine n° 1 (Samedi ou Dimanche) :

Préparez le gratin de ravioles, ainsi que les bricks à la viande hachée qui pourront être cuites le jour J.

Coupez les poireaux nécessaires au repas de mercredi, mais aussi ceux pour le repas de samedi, que vous congèlerez. Vous pouvez cuire la poêlée de poireaux de mercredi (pour les saumons, autant les cuire le jour J).

Jour de cuisine n° 2 (Jeudi) :

Peu de préparation pour ce jeudi : la fondue est un plat convivial, à faire le jour même, et la salade de dimanche est rapide et peut se faire le jour J. Seules les tagliatelles aux poireaux nécessitent éventuellement d'être préparées à l'avance.

Et moi alors ?

Mettez-vous en valeur et trouvez-vous au moins 5 qualités !